

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЖЕНЩИН

Е.Н. Чернышева¹, Е.Н. Карасева², М.В. Соломонова³

¹Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, aspivlgafk@rambler.ru.

²Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, eleckaraseva@rambler.ru

³Курский государственный технический университет, Россия, solomonova-1990@mail.ru.

Введение. Повышение требований современного производства к физической подготовленности, эмоциональной и психологической устойчивости женщин зрелого возраста, делает все более значимой проблему расширения и повышения эффективности внедрения оздоровительной физической культуры в различные сферы деятельности [2,3,5]. Приобщение к различным формам двигательной активности и регулярным занятиям физической культурой является необходимым условием для женского организма. В настоящее время среди женщин наиболее популярными являются оздоровительные виды гимнастики: шейпинг, фитнес, стрейчинг, калланетика, тайбо, фитбол, степ-аэробика, памп-аэробика.

Целью данного исследования являлось обоснование оценки показателей функционального состояния и физической подготовленности женщин в период возрастного регресса под воздействием занятий оздоровительной направленности.

Методы и организация исследования. При организации исследования использовались методы: анкетирование, метод антропометрических измерения, психофизиологические методы исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

На протяжении 3 лет проводился мониторинг по определению психофизического состояния и физической подготовленности 40 женщин первого и второго периода зрелого возраста (22-45 лет) с использованием компьютерной программы «Мониторинг здоровья» и программы «Фактор».

В процессе исследования определяли режим двигательной активности, интенсивность нагрузки, продолжительность одного занятия (индивидуально с учетом состояния занимающегося), количество занятий в неделю. В качестве оценки эффективности организованных занятий использовались показатели, отражающие стрессоустойчивость, мотивацию к улучшению состояния здоровья, психофизическое и функциональное состояние, физическую подготовленность. Полученная информация рассматривалась комплексно, что дало представление о состоянии здоровья и позволило оценить эффективность занятий по экспериментальной программе.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы предположили, что возрастные изменения, происходящие в организме женщин можно замедлить под влиянием технологически организованных занятий физическими упражнениями с применением комплекса средств оздоровительной физической культуры.

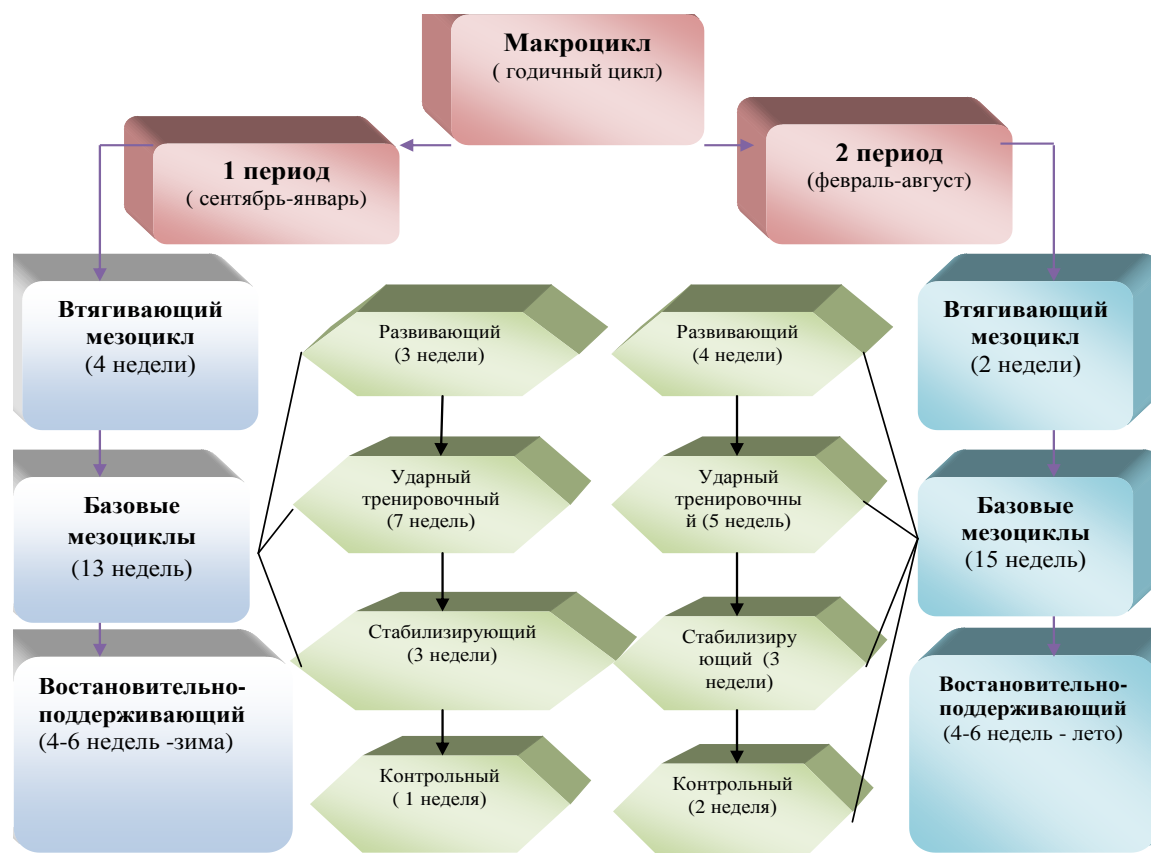


Рисунок – Планирование занятий оздоровительной направленности для женщин зрелого возраста

В основу нашего исследования был положен годичный образовательный цикл (макроцикл), состоящий из мезоциклов, в которых решаются частные задачи поэтапного планирования (рис.).

Макроцикл условно делился на 2 периода. Первый период состоял из втягивающего мезоцикла–4 недели; трех базовых мезоциклов – недель; восстановительно-поддерживающего–6 недель. По преимущественному содержанию и по особенностям воздействия на динамику тренированности базовые мезоциклы подразделялись: развивающий–4 недели, ударный тренировочный–5 недель, стабилизирующий–3 недели и контрольный–1 неделя. Во втягивающем мезоцикле использовались средства аэробики и кондиционной гимнастики. Основная задача данного периода – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Заканчивается мезоцикл контрольными упражнениями. В развивающем мезоцикле применялись упражнения системы «Пилатес». В данном периоде предусматривается обучение технически правильному выполнению упражнений с контролем дыхания и концентрацией на усилиях отдельных мышц, органах. Ударный тренировочный мезоцикл включал занятия по системе «Калланетик», в основу которого легли статодинамические упражнения, обладающие наивысшей оздоровительной эффективностью. В стабилизирующем мезоцикле вновь использовались упражнения системы «Пилатес» для создания благоприятного психоэмоционального состояния. В восстановительно-поддерживающем (разгрузочном) мезоцикле оздоровительные тренировки проводились женщинами самостоятельно на основе индивидуальных программ.

Во втором периоде, начинающемся с февраля, планирование тренировочных нагрузок осуществлялось аналогично первому, только с изменением продолжительности мезоциклов. Втягивающий мезоцикл – 2 недели, развивающий – 3 недели, ударный тренировочный – 7 недель, стабилизирующий – 3 недели, контрольный – 2 недели, восстановительно-поддерживающий – 6 недель. В соответствии с этим соотношением используемых средств в экспериментальной техноло-

гии было следующим: занятия по системе «Калланетик» - 38,2% времени, по системе «Пилатес» - 29,4%, аэробикой и кондиционной гимнастикой – 23,5%.

Для оценки функционального и физического состояния женщин нами были проведены исследования по педагогическим и психофизическим методам. В результате исследования установлено, что у женщин в возрасте 22-35 лет исходный уровень здоровья составлял ниже среднего, а у женщин, отнесенных к возрастной группе 36-45 лет – низкий уровень здоровья. Анализ данных, полученных в ходе повторного исследования, свидетельствует об улучшении состояния здоровья у женщин во всех возрастных группах, занимающихся по экспериментальной программе: установлен средний уровень здоровья у женщин в возрасте 36-45 лет и выше среднего в возрасте 22-35 лет.

Одним из важных антропометрических показателей являются обхватные параметры человека, которые также используются в качестве критерия воздействия занятий оздоровительной направленности, направленной на коррекцию фигуры [1,4,5] и результатом эффективного воздействия занятий оздоровительной физической культурой являются изменения кожно-жировых складок. В среднем в экспериментальной группе результаты исследования кожно-жировые складки достоверно уменьшились на 20,5% от исходного показателя (6,4 %) ($p<0,01$). Наибольшие изменения наблюдались под нижним углом лопатки (20,5%), передней и задней поверхности плеча (20,1 и 19,2%), бедре (19,1%) и на передней стенке живота (18,8%). В контрольной группе наибольшие изменения кожно-жировых складок отмечалось на передней поверхности плеча 16,5% и на бедре 11,6% ($p<0,01$). Следует отметить, что в процессе исследования обхватные размеры (плеча, голени, предплечья, талии, бедра и ягодиц) достоверно изменились в обеих группах принявших участие в эксперименте. Таким образом, можно сказать, что занятия оздоровительной направленности обеспечивают улучшение физических показателей при отсутствии роста мышечного объема, что является немаловажным мотивационным моментом, способствующим для занятий физическими упражнениями.

Под воздействием занятий улучшились показатели функционального состояния занимающего контингента. Отмечена положительная динамика в проявлении показателей сердечно-сосудистой системы (IR-D изменился на 1,310 усл.ед -ЭГ и 0,389 усл.ед в КГ) и респираторной системы (у женщин ЭГ улучшились показатели пробы Штанге и Генче на 2,07 и 2,52 с; изменились на 4,524 кгм/мин/кг показатели работоспособности; в КГ соответственно: 2,78 с, 2,46 с, и 4,862 кгм/мин/кг); наблюдалось достоверно снижение ЧСС в покое (16,86%), после нагрузки (5,9%) ($p<0,05$); АД (4,74%/5,90%) и увеличение значения ЖЕЛ (13,63%) и МПК (7,95%) ($p<0,05$).

Следует указать и на тот факт, что у женщин экспериментальных групп достоверно улучшилось эмоциональное состояние: самочувствие изменилось на 0,21-0,23 ед, активность повысилась на 0,357-0,360 ед, настроение на 0,07-0,09 ед. В среднем показатели активности по методике САН в экспериментальной группе улучшились на 5,8% и в контрольной группе на 2,4%

Для оценки показателей физической подготовленности использовались контрольные упражнения, которые рекомендуются в системе занятий оздоровительной физической культуры. Динамика показателей характеризующих физическую подготовленность женщин показала, что в результате воздействия занятий в экспериментальной группе произошли следующие изменения: увеличилась силовые показатели; повысилась подвижность в суставах. Прирост показателей составил: сила мышц брюшного пресса (ЭГ-75,3 % и КГ-20,1%); сила мышц рук и плеч (ЭГ-68,8%; КГ-19,1%); сила мышц спины (ЭГ-72,3%; КГ-11,3 %); сила мышц ног (ЭГ-65,3%; КГ-22,1%); гибкость (ЭГ-74,8%; КГ-25,2%). Улучшились показатели, характеризующие проявление выносливости (ЭГ-62% и КГ-2,4%). Прирост в показателях физической подготовленности в экспериментальной группе составил 69,7% и в контрольной группе 16,7%. Приведенные результаты исследования, несомненно, указывают на превосходство в показателях у женщин, занимающихся по экспериментальной программе.

Выводы. Обобщая результаты проведенных исследований, можно сделать вывод о том, что двигательная активность является неременным условием повышения уровня здоровья и работоспособности у женщин зрелого возраста, улучшения показателей функционального состояния, физической подготовленности, эмоциональной устойчивости и успешной профессиональной деятельности.

Предложенная методика занятий оздоровительной направленности при комплексном решении проблем физического состояния женщин на фоне удовлетворения естественных биологических потребностей в движении является целесообразным для улучшения функциональных возможностей, а также позволит расширить двигательный арсенал для женщин зрелого возраста.

Литература:

1. Батищева, Л.Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры/ Л.Д. Батищева// Теория и практика физической культуры .– 2007. – № 4. – С.60–61.
2. Вергунова, В.М. Методика физкультурно–оздоровительной работы со студентами в условиях центра здоровья вуза/ Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы XII научной конференции. – Хабаровск, 2009. – С.23–27.
3. Гаврилов, Д.Н. Двигательная активность и долголетие: организационные и педагогические аспекты/ Д.Н. Гаврилов, Е.Е. Романова, А.В. Малинин // Теория и практика физической культуры .– 1999. – № 2. – С.9–12.
4. Лисицкая, Т.С. Влияние занятий по системе Пилатеса на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста/ Т.С. Лисицкая, О.В. Буркова // Теория и практика физической культуры .– 2008. – № 9. – С. 71–77.
5. Саталкина, Т.А. Адаптивные возможности женщин зрелого возраста занимающихся оздоровительной физической культурой // Материалы научно–практической конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта» /Т.А. Саталкина, И.И. Шумихина. – Спб., 2008.–том 1. – С.126–127.